

## TEMAS DE SEGURIDAD AGRÍCOLA

### EXPOSICIÓN AL SOL

Sun Exposure

#### Objetivo:

Aprender los resultados posibles de la sobreexposición al sol y cómo prevenir la sobreexposición.

#### Contexto:

Debe usarse protección personal adecuada para limitar la exposición de la piel. Los trabajadores agrícolas están continuamente en riesgo de desarrollar cáncer de piel en la cabeza, en el rostro, en las orejas y en el cuello. El uso de un sombrero o de filtro solar reduce la posibilidad de contraer cáncer de piel.

La exposición al sol es un factor clave en el desarrollo de los cánceres de piel. El cáncer de piel no se relaciona con un solo evento (por ejemplo, una quemadura de sol dolorosa), sino con una exposición progresiva durante años. Las personas que se queman con facilidad, que raramente se broncean, con pecas o de cutis claro, con cabello claro o pelirrojo, con ojos azules o grises, experimentan cambios grandes en la piel debido a la exposición solar.

**Cáncer de piel:** Esté atento a los tres tipos de cambios:

- *Célula basal:* apariencia brillante. Pueden extraerse por extirpación o tratamientos tópicos. Si se diagnostica y se trata temprano, puede curarse. Es una preocupación que puede presentarse en edad avanzada.
- *Célula escamosa:* apariencia herrumbrosa y verrugosa. Pueden extraerse por extirpación o tratamientos tópicos. Si se diagnostica y se trata temprano, puede curarse. Es una preocupación que puede aparecer en edad avanzada.
- *Melanoma:* apariencia similar a un lunar oscuro. Sin embargo, los melanomas malignos tienen consecuencias más graves, e incluso mortales. El índice del melanoma ha aumentado a ritmo constante y afecta a personas de todas las edades.



## TEMAS DE SEGURIDAD AGRÍCOLA: EXPOSICIÓN AL SOL

### Para minimizar el riesgo de desarrollar cáncer de piel, siga algunas recomendaciones básicas:

- Siempre que sea posible, evite la exposición al sol entre las 10:00 a. m. y las 3:00 p. m.
- La indumentaria protectora, como mangas largas, pantalones largos, medias altas y guantes, actúan como una barrera entre la piel y el sol.
- Use un sombrero de ala ancha, una visera o una gorra con visera. Un sombrero tipo béisbol le proporcionará muy poca protección. (Los sombreros de béisbol no protegen la punta de las orejas, la sien y la parte de atrás del cuello).
- Use protector solar con factor de protección solar (FPS) de 30 o más mientras trabaja al aire libre. Vuelva a aplicar el protector solar cada dos horas.

### Revise los siguientes puntos:

- Los cánceres de piel son los tipos de cáncer más comunes en Canadá.
- Una causa principal de cáncer de piel es la exposición al sol durante tiempo prolongado.
- Evite la exposición al sol entre las 10:00 a. m. y las 3:00 p. m., y use protector solar.
- Use indumentaria protectora que sirva como una barrera entre el sol y la piel.

Basado en: Extensión de la Universidad Estatal de Ohio. *Exposición al sol*.  
Recuperado del sitio web <http://ohioline.osu.edu/atts/modules.html>

© Workplace Safety & Prevention Services 2014. Workplace Safety & Prevention Services (WSPS) autoriza a los usuarios finales aprobados a reproducir este documento parcial o totalmente a condición de que se utilice para fines educativos y no comerciales, y que se reconozca la autoría de WSPS en su totalidad. Los usuarios finales aprobados son las firmas registradas en el Comité de Seguros y Seguridad en el Trabajo (Workplace Safety and Insurance Board). WSPS se reserva el derecho de extender esta autorización a otros participantes o interesados mediante el permiso expreso por escrito luego de haber recibido una solicitud de parte de los interesados. WSPS no otorga ninguna garantía por los productos que hayan sido enmendados o modificados por el usuario final. Bajo ninguna circunstancia podrá duplicarse este documento o parte del mismo para la venta, o la reproducción y/o distribución externa.

(Ejemplo de reconocimiento de WSPS: "Reproducido o adaptado del nombre de la solución con permiso de Workplace Safety & Prevention Services, Mississauga, Ontario.")

La información contenida en este material de referencia se distribuye únicamente como guía informativa. Los datos están actualizados a la fecha de revisión, según nuestro conocimiento, y se han recopilado de fuentes que se consideran confiables; asimismo, se considera que representan la mejor opinión actual sobre el tema en cuestión. No existe ninguna garantía o representación de parte de WSPS de que la información contenida en este material de referencia sea exacta o completa. WSPS no asume ninguna responsabilidad en relación a lo anterior ni tampoco se puede asumir que este material de referencia contiene todas las medidas de seguridad aceptables, o que otras medidas adicionales o de diferente índole no sean necesarias en condiciones o circunstancias particulares y excepcionales.

Revisado: Noviembre 2014